CZEGO NIE WIE WIĘKSZOŚĆ SPOŁECZEŃSTWA ? :

1. Spożywając mięso i pokarmy pochodzenia zwierzęcego ludzie **przyczyniają się do skażenia i poważnego zatrucia środowiska naturalnego w zdecydowanie większym stopniu niż w przypadku pokarmu roślinnego**. Produkcja inwentarza żywego w porównaniu z produkcją przemysłową jest dwukrotnie większa. Od dawna wiadomo, że hodowla inwentarza żywego przyczynia się do globalnego ocieplenia, produkując 18 % gazów cieplarnianych i ponad 14 % wszystkich gazów emitowanych przez środki transportu.
Jeśli ktoś to ignoruje, to przyczynia się do niszczenia gruntów: pastwiska zajmują 26 % terenu Ziemi niepokrytego lodem; 1/3 terenów rolnych produkuje pożywienie dla wypasanych zwierząt. Tworzenie nowych pastwisk jest jednym z głównych powodów wylesiania. Np. w Ameryce Łacińskiej 70 procent byłego lasu amazońskiego aktualnie stanowią pastwiska dla zwierząt. Jako płuca Ziemi te lasy mają za zadanie usuwać gazy cieplarniane z atmosfery. Więc jak mogą jeśli ludzie dewastują lasy ?!

A oto niektóre dane :

Środowisko :
• przyczyna globalnego ocieplenia: efekt cieplarniany
• podstawowa przyczyna efektu cieplarnianego: emisja dwutlenku węgla z paliw kopalnych
• ilość paliwa potrzebnego do wyprodukowania żywności mięsnej w porównaniu do żywności wegetariańskiej: **3 razy więcej**
• odsetek gleb utraconych w USA do dnia dzisiejszego: 75%
• odsetek gleb utraconych w USA w bezpośrednim związku z hodowlą inwentarza żywego: **85%**
• obszar lasów w USA wycinanych pod uprawę paszy dla zwierząt hodowlanych: **260 milionów akrów**
• ilość mięsa importowanego corocznie do USA z Ameryki Środkowej i Południowej: 300 000 000 funtów
• odsetek dzieci mieszkających w Ameryce Łacińskiej poniżej 5 roku życia, które są niedożywione: **75%**
• obszar lasu tropikalnego konsumowanego wraz z każdą 1/4 funtową porcją mięsa wołowego: **55 stóp kwadratowych**
• liczba ginących każdego roku gatunków zwierząt i roślin w związku z destrukcją lasów tropikalnych: 1 000
• do wyprodukowania kilograma mięsa potrzeba średnio **19.000 litrów wody**
• do wyprodukowania kilograma pszenicy potrzeba 190 litrów wody
• zanieczyszczenie środowiska w USA jakie powoduje produkcja inwentarza żywego w porównaniu z produkcją przemysłową: **dwukrotnie większe**
• ilość ekskrementów produkowanych przez inwentarz żywy w USA: **20 razy więcej niż cała ludność tego kraju**

2. **Jedząc mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego ludzie popierają destrukcyjny przemysł mięsny przyczyniający się do wyginięcia różnych gatunków roślin i zwierząt oraz zachwiania równowagi ekologicznej.**
Wprowadzona przez biznes obecność zwierząt hodowlanych na dużych połaciach terenu oraz tym samym zmniejszenie dostępu do pożywienia dla istniejących tam przedtem gatunków jest zagrożeniem dla flory i fauny całego regionu. (por. *Długi cień żywego inwentarza: kwestie środowiska i rozwiązani*, *ONZ, 2006*.). Gdy do tego doliczyć wprowadzone uprawy GMO, karmienie bydła mączką kostną powodującą rozmiękczenie mózgu, szczepienia zwierząt hodowlanych antybiotykami, których mięso jest potem spożywane, oraz nasycenie produktów pochodzenia zwierzęcego środkami chemicznymi w tym konserwującymi (często rakotwórczymi, zabijającymi witaminę B12 lub powodującymi inne poważne zakłócenia w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu), to mamy sytuację prowadzącą do katastrofy ekologicznej na skalę nigdy przedtem nie występującą.

Zasoby naturalne Ziemi :

• ponad połowa całkowitej ilości wody zużywanej do różnych celów w USA: produkcja inwentarza żywego
• ilość wody potrzebnej do wyprodukowania funta pszenicy: 25 galonów
• ilość wody potrzebnej do wyprodukowania funta wołowiny kalifornijskiej: **5 000 galonów**
• czas na jaki znane światowe rezerwy ropy naftowej wystarczą, gdyby wszyscy ludzie odżywiali się dietą opartą na mięsie: 13 lat
• czas na jaki znane światowe rezerwy ropy naftowej wystarczą, gdyby ludzie przestali jeść mięso: 260 lat
• ilość kalorii pochodzących z paliw kopalnych potrzebnych do wyprodukowania 1 kalorii białka z wołowiny: 78 kalorii
• ilość kalorii pochodzących z paliw kopalnych potrzebnych do wyprodukowania 1 kalorii białka z soi: 2 kalorie
• odsetek wszystkich surowców (podstawowych produktów rolnych, leśnych i kopalnianych włączając w to paliwa kopalne) konsumowanych w USA, które wykorzystuje się do produkcji inwentarza żywego: **33%**
• odsetek wszystkich surowców (podstawowych produktów rolnych, leśnych i kopalnianych włączając w to paliwa kopalne) konsumowanych w USA, które wykorzystuje się do produkcji pełnowartościowej żywności wegetariańskiej: 2%

Antybiotyki :

• odsetek antybiotyków używanych w USA do produkcji inwentarza żywego: 55%

• odsetek zakażeń gronkowcem odpornych na działanie penicyliny w 1960 r.: 13%
• odsetek zakażeń gronkowcem odpornych na działanie penicyliny w 1988 r.: 91%
• powszechny pogląd: Amerykańskie Ministerstwo Rolnictwa dba o ochronę naszego zdrowia poprzez kontrole jakości mięsa
• rzeczywistość: 1 na 250 000 zarzynanych zwierząt poddaje się testom na obecność w ich ciałach toksycznych substancji chemicznych
• odsetek karmiących matek amerykańskich, których mleko zawiera znaczący poziom DDT: 99%
• odsetek karmiących matek amerykańskich będących wegetariankami, których mleko zawiera znaczący poziom DDT: 8%
• zanieczyszczenie mleka pozostałościami po pestycydach zawartych w produktach zwierzęcych u matek jadających mięso w porównaniu z matkami nie jadającymi mięsa: 35 razy wyższe
• ilość Dieldriny pochłanianej przez przeciętne niemowlę karmione piersią w USA: 9-krotnie przekraczająca dopuszczalny poziom

3. Popierając przemysł mięsny ludzie przyczyniają się ponadto do nasilającego się zjawiska głodu na świecie, bo gdyby ludzie zechcieli zmienić swoje nawyki żywnościowe, problem głodu na ziemi przestałby istnieć. Tylko 1 hektar ziemi uprawnej może wyżywić 7 wegetarian, a do wyżywienia 1 mięsożercy potrzeba 2 hektary ziemi. Na wyprodukowanie 1 tony wołowiny zużywa się 10-20 ton wysokowartościowej paszy. Aby podnieść ciężar wołu o 1 kg, skarmia się zboża ok.7 kg. , a zboże potrzebne do utuczenia jednego wieprza starczyłoby człowiekowi na okres 10-krotnie dłuższy niż mięso tego wieprza. W Polsce mamy 28 400 000 hektarów ziemi uprawnej, która przy żywieniu wegetariańskim mogłaby wyżywić ok. 190 milionów ludności. Przy innej diecie niż ta, która jest preferowana w tym kraju, zniknąłby całkowicie problem niedożywienia dzieci i problem wszelkich osób niedożywionych i w rezultacie poprawiłby się stan gospodarki kraju.

Głód :

• liczba ludzi na całym świecie, którzy umrą w wyniku niedożywienia w tym roku: **20 milionów**
• liczba ludzi, których można by nakarmić do syta, gdyby Amerykanie ograniczyli spożycie mięsa o 10%: **100 milionów**
• odsetek kukurydzy uprawianej w USA spożywanej przez ludzi: 20%
• odsetek kukurydzy uprawianej w USA spożywanej przez zwierzęta hodowlane: 80%
• odsetek owsa uprawianego w USA zjadanego przez zwierzęta hodowlane: 95%

• odsetek białek marnowanych w cyklu przetwarzania ich w białka zwierzęce: 90%
• jak często umiera dziecko w wyniku niedożywienia?: co 2,3 sekundy
• ilość ziemniaków, które można uprawiać na akrze ziemi: 40 000 funtów
• ilość wołowiny wyprodukowanej na akrze ziemi: 250 funtów
• odsetek ziemi uprawnej w USA przeznaczonej na produkcję wołowiny: 56%
• ilość zboża i ziaren soi potrzebnych do wyprodukowania mięsa wołowego z hodowli fermowej: 16 funtów

4. Spożywając mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego, ludzie **niszczą systematycznie swoje zdrowie, które jest cennym darem od Stwórcy**. Żywność pochodzenia zwierzęcego jest obecnie przyczyną **nawet 90 % wszystkich chorób i fizycznych dolegliwości**. Na raka odbytnicy chorują głównie osoby, które jedzą dużo mięsa, a mało błonnika. W krajach o niskim spożyciu mięsa rak odbytnicy jest zjawiskiem niezmiernie rzadkim, podczas gdy w krajach bogatych należy do epidemicznych chorób cywilizacyjnych, do których zalicza się choroby nowotworowe. Przewód pokarmowy człowieka, cztero-krotnie dłuższy od przewodu trawiennego drapieżników, nadaje się do trawienia pokarmów roślinnych, które później niż mięso ulegają procesom rozkładu. Mięso, gdy znajdzie się w przewodzie pokarmowym, już tam ulega procesom gnilnym : w żołądku białko pożywienia ulega wstępnemu rozpadowi na białka proste i polipeptydy pod wpływem enzymu pepsyny, a następnym odcinku jelita enzym trypsyna rozkłada je na aminokwasy, czyli elementarne cząstki białka. Cały nadmiar aminokwasów, których organizm nie zdąży wchłonąć lub wydalić podlega wtedy dalszym procesom rozkładu, które w całej przyrodzie służą do usuwania balastu martwych tkanek organicznych. Są nimi w odniesieniu do węglowodanów procesy fermentacyjne, a w odniesieniu do białek - procesy gnilne. Broniąc się przed martwą tkanką białkową zalegającą przewód pokarmowy, organizm usiłuje się jej pozbyć poddając ją działaniu bakterii gnilnych. W tym procesie wytwarzają się związki chemiczne o właściwościach trujących, takie jak skatol, indol, fenol, kadaweryna, tyramina i inne toksyczne produkty rozkładu białka. Część z nich zostaje wydalona z kałem, a część wchłonięta przez tkanki ciała, tworząc źródła ognisk zapalnych i tak zwane złogi, będące nieustanną przyczyną zatruwania organizmu. Głównym miejscem ich odkładania się jest tkanka tłuszczowa, zarówno u ludzi jak i u zwierząt. Stanowi to dodatkową przyczynę szkodliwości jadania tłuszczów zwierzęcych, bo w miarę ich trawienia zwalniają się wszystkie zmagazynowane w nich toksyny. Istnienie złogów przejawia się w postaci różnych chorób. Do najpospolitszych schorzeń spowodowanych nieustannymi procesami gnilnymi i nadmiarem białka należą : rak odbytnicy, zaparcia, cukrzyca, miażdżyca i inne choroby układu krążenia oraz choroby reumatyczne. Złe odżywianie i niewłaściwy tryb życia niszczy system immunologiczny odpowiedzialny za odporność organizmu.

A oto niektóre inne dane :

• **Ryzyko raka** piersi u kobiet:

- codziennie jedzących mięso w porównaniu do kobiet spożywających mięso mniej niż raz w tygodniu: 3,8 razy większe
- jadających jajka codziennie w porównaniu z kobietami jadającymi jajka raz w tygodniu: 2,8 razy
- jadających masło i ser 2-4 razy tygodniowo: 3,25 razy
• ryzyko wystąpienia raka jajników u kobiet jadających jajka 3 lub częściej razy w tygodniu w porównaniu z kobietami jadającymi jajka rzadziej niż raz na tydzień: 3 razy większe
• ryzyko wystąpienia raka prostaty u mężczyzn jadających codziennie mięso, jajka i nabiał w porównaniu z mężczyznami jadającymi te produkty sporadycznie lub w ogóle: 3,6 razy większe
• najczęstsza przyczyna śmierci w USA: zawał serca
• jak często zawał serca zabija w USA ? Co 45 sekund
• przeciętne ryzyko śmierci na zawał serca w USA: 50%
- u Amerykanina nie jedzącego mięsa: 15%
- u Amerykanina nie jedzącego mięsa, jajek i nabiału: 4%
• ryzyko wystąpienia zawału serca po ograniczeniu spożycia mięsa, nabiału i jajek o 10%: 9%
• ryzyko wystąpienia zawału serca po ograniczeniu spożycia mięsa, nabiału i jajek o 50%: 45%
• odsetek zmniejszenia ryzyka wystąpienia zawału serca po wyeliminowaniu mięsa, nabiału i jajek ze swej diety: 90%
• średni poziom cholesterolu u ludzi odżywiających się dietą opartą na mięsie: 210 mg/dl
• ryzyko zgonu na skutek choroby serca u mężczyzn, gdy ich poziom cholesterolu we krwi wynosi 210 mg/dl: ponad 50%

5. Spożywając mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego ludzie odcinają się od lepszej formy odżywiania przewidzianej dla człowieka przez jego Stwórcę. Człowiek nie został został zaprojektowany do odżywiania się mięsem i produktami pochodzenia zwierzęcego - Rodz.1:29. Pokarm roślinny jest więc dla człowieka najlepszy i najzdrowszy. Bóg wprawdzie dopuścił po potopie - zwłaszcza od czasów Nemroda, gdy doszło do coraz większego zwyrodnienia rodzaju ludzkiego - jedzenie mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, ale nie było to i nie jest Jego pierwotnym zamierzeniem w kwestii odżywiania się ludzi. Mówi o tym nie tylko Biblia. Starożytne teksty greckie wspominają o *Złotym Wieku* ludzkości, gdy panował pokój, ziemia była żyzna i urodzajna, i nie trzeba było ciężko pracować, by zebrać obfite plony. W przyrodzie panowała wieczna wiosna, klimat był łagodny, a ciało ludzkie się nie starzało. Ludzie pozostając w jednym miejscu nie musieli wędrować. Nie było lęków,

kar, i sądów. Był to czas wszelkiej obfitości i dobrobytu. Pisał o tym Hezjod (VIII/VII w. pne.) grecki poeta w *Ἔργα καὶ Ἡμέραι*. Na początku był *ród złoty*, gdy ludzie żyli jak bogowie, wolni od trosk, cierpień i nędzy. Nie znali starości, a czas spędzali na ucztach. Odżywiano się wyłącznie warzywami i owocami, ponieważ nikt nie myślał wtedy o zabijaniu. Przekonany był o tym później Pitagoras, z tego powodu nie pozwalał zabijać zwierząt i uważał, że najodpowiedniejszym pokarmem dla człowieka są surowe jarzyny oraz owoce, a polecał pić czystą wodę. Takie odżywianie zapewnia zdrowie ciała i bystrość umysłu. - Diogenes Laertios : *Βίοι καὶ γνῶμαι τῶν ἐν φιλοσοφίᾳ εὐδοκιμησάντων VIII,1 ,13 - 14*.
Opisał to pięknie rzymski poeta Owidiusz (43p.n.e.-18n.e.) w *Transformacjach XV*, (60 - 142) wkładając w usta Pitagorasa następujące słowa : *Ludzkie istoty, przestańcie bezcześcić swe ciała bezbożnym pokarmem. Są zboża, są jabłka zwisające z gałęzi, są dojrzałe winogrona na winoroślach, są pachnące zioła, i te, które mogą być przyrządzone łagodnie i delikatnie nad płomieniami, i nie brakuje wam płynącego mleka lub wonnego miodu z kwitnącego tymianku. Ziemia obfitująca w swe bogactwa dostarcza wam delikatnego pożywienia i ofiarowuje wam jedzenie bez zabijania i rozlewu krwi.*
Mięso zaspokaja głód dzikich bestii, jednak nie wszystkich z nich, gdyż konie, owce i krowy żyją z traw, lecz tych, które są dzikie i okrutne: armeńskie tygrysy, wściekłe lwy, wilki i niedźwiedzie radują się pokarmem przesiąkniętym krwią. Och, jakże złym jest dla ciała by żywione było mięsem, dla pożądliwego ciała tuczyć się przez zjadanie innego ciała, dla jednego stworzenia żyć dzięki śmierci innego stworzenia! Więc pośród takich bogactw, które Ziemia, najwspanialsza z matek wydaje, nie znajdujecie szczęścia, dopóki nie rozerwiecie swymi okrutnymi zębami krwawych ran na wzór praktyk Cyklopów, i nie zaspokoicie swej nienasyconej żarłoczności dopóki nie zniszczycie innego życia !
Ale poprzednia epoka, którą nazywamy złotą, cieszyła się owocami z drzew i ziołami danymi przez ziemię i nie plugawiła ust swych krwią. Ptaki latały bezpiecznie na niebie, a zające wędrowały bez strachu przez pola, beztroskich ryb nikt nie poławiał: wszystkie istoty były wolne od oszustwa, żyły bez strachu przed podstępem i wypełnione były pokojem.

Było to znane nie tylko w starożytnej Grecji. W starożytnym indyjskim eposie *Mahabharata* (*Śanti Parva 231.12-20*) mędrzec Wjasa wyjaśnia, że w judze zwanej *Krita* wszystkie osoby są wolne od choroby, wszelkie ich działanie uwieńczone jest sukcesem, a żyją średnio po czterysta lat. Choć sam epos datowany jest różnie, ale najczęściej na XV wiek p.n.e., to wydarzenia w nim opisane dotyczą z pewnością wcześniejszego okresu. Przed Ariami, którzy osiedlili się na Wyżynie Irańską i w Pendżabie (Krainie Pięciu Rzek) dolinę Indusu zamieszkiwały plemiona drawidyjskie, które zaraz po potopie ok. 2300 p.n.e. (co potwierdziły badania C14) zbudowano tam miasta takie jak Mohendżo Daro i Harappę utrzymujące kontakty z Sumerem. Nie stosowali oni przemocy i nie składali krwawych ofiar i byli wegetarianami. Ariowie mogli ich

z łatwością podbić, ale sami ulegli ich kulturze, i z tej mieszanki narodziły się późniejsze Indie. Aktualnie w Indiach, które kiedyś były w ogromnej mierze wegetariańskie pod wpływem niszczącej pseudo-kultury Zachodu pozostało tylko ok.30% zwolenników pokarmów roślinnych. Ale tradycja i bogate doświadczenie dietetyki oraz umiejętności kulinarnych pozostały i nie mają sobie równych na świecie. Wyrazem etyki płynącej z tej formy odżywiania jest traktat poetycki *Tirukkural*, zawierający 1330 dystychów (*kural*) poświęconych głównie celom życia ludzkiego napisany przez wybitnego mędrca i poetę tamilskiego z IV/V wieku n.e. zwanego Tiruwalluwar. Warto go przytoczyć w całości :

O MIĘSOŻERSTWIE

251. Pożeraczem żywego nie może być człowiek,
Co wyznaje nakazy pokoju.
252. Leń nie zazna bogactwa, choć stanie na głowie,
Mięsożerca nie zazna spokoju.
253. Serce, które pobłaża cierpieniom jagnięcia,
Zabić kogoś tak samo jest w stanie.
254. Wiele człowiek ma cech drapieżnego zwierzęcia,
Przecie ubój to też mordowanie.
255. Jakżeż to, co Bóg darzy radością i życiem,
Można jeść bez obawy kacerstwa ?
256. Gdybyś ty nie kupował tych zwłok na spożycie,
Nikt nie czerpałby zysków z morderstwa.
257. Trzeba wreszcie zrozumieć, że mięso to rana,
Którą z ciała wyżerasz jak hiena.
258. Niech więc śmierć ta przedwcześnie zwierzęciu zadana
Nie obciąża twojego sumienia,
259. Bo ważniejsze jest stokroć od żertw całopalnych,
Kres położyć zwierzęcym cierpieniom.
260. Kiedy mięso wykreślisz z produktów jadalnych,
Ludzie twoją decyzję docenią.

Najbardziej starożytna księga jaką jest Biblia ku zaskoczeniu mięsożerców podaje szereg informacji skłaniających do głębszej refleksji: Rodz. 1:29; Psalm 50:13; Oz.6:6; Przyp. 21:3; Am. 5:22-26 a; Mich. 6:6-9; Iz.11:6-9; Przyp.15:17; Dan.1:11-17; Rzym.14:21; Ap.22:2. Choć więc ludzie z czasem odeszli od pierwszej formy odżywiania, zamierzenie Boga w tej kwestii jest oczywiste.

Tak więc mądrość objawiona w Biblii, a również inne starożytne źródła wskazują jakie było i jest zamierzenie Boga w kwestii odżywiania się człowieka i z całą pewnością pomimo degeneracji rodzaju ludzkiego nikt nie jest w stanie zniweczyć tej wspaniałej idei i dzieła Bożego - Iz.55:11-13.

Każdy człowiek ma oczywiście możliwość wyboru - może wybrać to co lepsze lub to co gorsze. Wprawdzie niemal na każdym poziomie degeneracji Bóg starał się prowadzić ludzi pokazując im co jest dla nich złe, ale nie oznacza to, że najlepszą z możliwości jest sytuacja przeciwstawna. Jeśli np. jest w Biblii mowa o szkodliwości mięsa zwierząt nieczystych i skalanych, to nie oznacza wcale, że najlepszym wyborem będzie jedzenie mięsa t.zw. zwierząt czystych. **Najlepszym wyborem jest bowiem spożywanie pokarmów roślinnych do czego Bóg zaprojektował człowieka w Edenie - Rodz. 1:29. Kto więc to lekceważy, odcina się od tego co lepsze i zdrowsze, i zdecydowanie bardziej smaczne.**

6. **Zabijając zwierzęta i jedząc ich mięso ludzie zatracają swą naturalną wrażliwość etyczną i stają się przytępieni oraz ślepi na cierpienie innych istot żyjących, a w rezultacie stają się stopniowo niewrażliwi na cierpienia ludzkie**. Faktem znanym też przez fizjologię jest wydzielanie się zwiększonej ilości adrenaliny, gdy zwierzę czuje zbliżającą się śmierć. Takie mięso nasączone adrenaliną spożywane jest później przez mięsożerców przez co stają się agresywni, pobudliwi, nerwowi i nie panujący nad sobą.

7. **Zatracają nie tylko wrażliwość etyczną, ale i estetyczną.** Wszelka wydzielina z organizmu mięsożercy, a więc: ślina, mocz, kał, pot, sperma - śmierdzi, choć dany człowiek sam może tego nie czuć. Podobnie ten kto pali tytoń nie czuje, że śmierdzi dla otoczenia. Złogi mięsne powodują też zmiany alergiczne, łysienie, wywołują brzydką cerę i przyspieszają proces starzenia się organizmu. Potwierdza to geriatria - dziedzina medycyny zajmująca się schorzeniami wieku podeszłego oraz procesem starzenia się organizmu. Wszelkie procesy destrukcyjne organizmu zaczynają się w jego jelitach, które jeśli nie są oczyszczane regularnie i w odpowiedni sposób stanowią prawdziwe szambo, będące wylęgarnią wszelkiego rodzaju bakterii i wirusów. Tam rozpoczynają się procesy gnilne, które zatruwają cały organizm. Nie oczyszczane jelita posiadają nawet 12 kg kamieni kałowych. Czy organizm ludzki może być w tej sytuacji zdrowy i czy może normalnie funkcjonować ? Odpowiedź jest oczywista i jednoznaczna.

Warto wiedzieć, że :

Właściwa dieta i zdrowy tryb życia, to nie tylko zaprzestanie spożywania mięsa (w tym ryb i t.zw. owoców morza) oraz produktów pochodzenia zwierzęcego (a więc wszelkich tłuszczy pochodzenia zwierzęcego, mleka, jaj i serów z mleka). To przede wszystkim właściwy dobór składników niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Łączy się to z nabyciem fachowej wiedzy na ten temat. Tą wiedzę każdy musi wypróbować na sobie, gdyż każdy ma inny organizm, inne potrzeby i jedne składniki mogą być dla niego pożyteczne, a inne mogą być szkodliwe. Z całą pewnością nie wolno

się przejadać. Obżarstwo jest głupotą i poważnym grzechem świadczącym o braku panowania nad sobą i braku szacunku dla własnego zdrowia, które jest cennym darem od Stwórcy. Elementarną wiedzę stanowi też rozróżnianie jakich składników nie wolno ze sobą mieszać, gdyż mają różny czas trawienia. Np. białka nie wolno łączyć z węglowodanami. Białko jest trawione w żołądku 2 - 4 godzin, a węglowodany od 20 do 40 minut. Węglowodany są trawione przez enzym zasadowy, a białko - kwaśny. W żołądku kwas i zasada neutralizują się wzajemnie i organizm musi wydzielać dodatkowe ilości kwaśnego enzymu, żeby strawić białko. U mięsożerców podczas zwyczajnego ich posiłku organizm jest zmuszony wydzielać 20 - 25 razy więcej enzymu kwaśnego tylko po to, żeby strawić 100 gramów mięsa, przy czym cała masa zjedzonego pieczywa i różnych dodatków pozostaje nie strawiona i gnije w jelitach. Jednoczesne spożywanie białka i węglowodanów jest niebezpieczne dla życia, ponieważ stwarza sytuację przeciążenia w procesie trawienia i prowadzi do niepotrzebnego nadmiernego zużycia biochemicznej energii żołądka i jelit.
Najlepiej też od razu wyrzucić z jadłospisu biały rafinowany cukier (w tym kupne soki i wszelkie produkty zawierające cukier), oczyszczoną sól, białą mąkę, biały ryż (w tym wszystkie produkty, które je zwierają), a ponadto wszelkie konserwy i żywność zawierającą konserwanty, czarną herbatę, czarną kawę oraz wszystkie produkty zawierające jakiekolwiek składniki chemiczne. Szkodliwość dla zdrowia tych produktów nie ulega wątpliwości. Cukier rafinowany, kawa i herbata powodują demineralizację organizmu. Podobnie wszystkie rodzaje słodyczy, słodzone soki i napoje, kompoty, dżemy. Substancje te są źródłem cukrów prostych, które dostają się do krwiobiegu gwałtownie, w ciągu dwóch minut od spożycia, przenikając już przez śluzówkę w jamie ustnej. Następstwem jest nieprawidłowe zjawisko przecukrzenia, które trwa do 30 minut. Zmusza to trzustkę do wydzielania insuliny
w trybie alarmowym, co wyczerpuje ten narząd i uruchamia pewną kaskadę enzymatyczną we krwi. Kosztem jaki organizm ponosi dla przywrócenia równowagi biochemicznej we krwi jest znaczna utrata mikroelementów, czyli magnezu, wapnia, selenu, cynku, żelaza i witamin rozpuszczalnych w wodzie. Skuteczność demineralizacji spowodowanej spożywaniem cukru jest wysoka. Podobnie działa kawa i herbata.

Najlepsze są naturalne soki sporządzone z owoców prosto z drzewa lub krzewu. Warto też pić minimum codziennie 1,5 litra dobrej wody (bez chloru, pestycydów i fenolu), w przeciwnym razie może dojść do zaburzeń w całym ciele i nieodwracalnych zmian w mózgu.

Warto, też wiedzieć, że **gotowane jedzenie jest dla organizmu toksycznym odpadem i jest traktowane przez organizm jako trucizna**.

- **Temperatura 42° Celcjusza (118 Fahrenheita) lub więcej niszczy**

krytyczne enzymy w pożywieniu. Wynik: trawienie może cierpieć i pożywienie może się przemieszczać, niestrawione, do jelita cienkiego, gdzie gnije, zatruwając twoją krew. Enzymy są krytyczne dla życia i powinny być obecne w pożywieniu dla optymalnego trawienia.

- **Gotowanie wysysa minerały z jedzenia**. Nikt nie studiował skutków minerałów na organizm, tak ekstensywnie jak dr Joel Wallach. Wykonał on 17,500 autopsji na 454 gatunkach oraz na 3,000 ludziach i udowodnił, że wszyscy umarli z powodu jakiś deficytów składników odżywczych. Został on nominowany w 1931 do nagrody Nobla w Medycynie.

- **Gotowanie niszczy także witaminy**, które są potrzebne do kontroli absorpcji i użycia minerałów.

- Kiedykolwiek tłuszcz jest gotowany, kwasy tłuszczowe nienasycone są produkowane. Nienasycone kwasy tłuszczowe są jednymi z najbardziej destruktywnych elementów jakiejkolwiek diety gotowanej. Zmniejszają one poziom testosteronu, wchodzą w interakcje ze zwierzętami w ciąży. Są one głównym źródłem uszkadzających wolnych rodników i badania pokazują, że kucharze, którzy spędzają czas w pracy gotując lub smażąc, mają zwiększone występowanie raka płuc. Gotowane jedzenie jest rakotwórcze.

- Kiedy jesz gotowane jedzenie, twój organizm musi wypuścić obfitą ilość enzymów w celu złamania pożywienia. Bez enzymów, twoje jedzenie nigdy nie zostanie strawione. Według dr Edwarda Howella, twój zasób enzymów jest ograniczony i spożywanie gotowanego pokarmu w końcu doprowadzi do ich niebezpiecznie niskich poziomów.
  W latach 1930-tych dr Paul Kouchkakoff zademonstrował, że po zjedzeniu gotowanego jedzenia, występuję zwiększenie mobilizacji białych krwinek w organizmie, fenomen zwany ‘l*eukocytoza trawienną*’. Kiedy organizm jest skonfrontowany ze zbyt dużą ilością enzymo-pozbawionych pokarmów, ciało zaprzęgnie białe krwinki (leukocyty) do transportu ogromnej ilości enzymów, do pracy złamania cząstek jedzenia. Innymi słowy - kiedy ciało nie jest w stanie prawidłowo strawić jedzenia, białe krwinki zaatakują jedzenie, w celu redukcji go do użytecznych komponentów lub wydalenia z organizmu. Do czasów pracy Kouchkakoffa, było to uważane za normalne, jednak znalazł on w swoich badaniach zależność, że jeśli pokarmy są spożywane w ich surowym stanie – leukocytoza trawienna nie występuje. Surowe pokarmy mają odpowiednią ilość naturalnych enzymów/ składników odżywczych w nich zawartych, aby umożliwić im perfekcyjne samo-strawienie przez układ trawienny. Prowadzi to do lepszego trawienia i asymilacji (absorpcji).

A więc :

A. Przetworzone i gotowane jedzenie wyzwala mobilizację leukocytów.
B. Surowe ‘żywe’ pokarmy nie mają takiego problemu
C. Kiedy dodaje się ‘żywe’ struktury do posiłku, zmniejsza się drastycznie mobilizację leukocytów.

Oprócz właściwego, zdrowego i najlepiej ekologicznego pokarmu oraz systematycznego i umiejętnego oczyszczania organizmu, należy zadbać o własne oddychanie wśród drzew i bogatej roślinności oraz codzienny nawet intensywny ruch ciała (najlepiej zdrowotną gimnastykę połączoną z umiejętnym oddychaniem). Niewiele ludzie wie, że organizm posiada system trawienia azotu z powietrza, przekształcający go w białko. M. I. Volskiy poczynił odkrycie udowodniające, że azot z powietrza jest przekształcany w białko ciała ludzkiego przez bakterie istniejące w górnych partiach dróg oddechowych i jelicie grubym. Jego obliczenia pokazują, że w wyniku różnicy ilości azotu w tętnicach (1.6%) i krwii żylnej (1.34%), ludzkie ciało otrzymuje w przybliżeniu 14.5 litra azotu, co jest równe 18 gramom. Ta wartość azotu jest wystarczająca do wyprodukowania 112 gram białka

Ludzie chorują z powodu braku ruchu. Znaczna część mieszkańców krajów uprzemysłowionych prowadzi siedzący tryb życia. Brak dostatecznej ilości ruchu powoduje chroniczny stan zastoju krążenia energii i płynów wewnętrznych. Życie w nacisku czasu powoduje również chroniczny stan napięcia ciała. Ratunkiem jest właściwa aktywność fizyczna. Dla każdego konieczna jest nie tylko odpowiednia ilość ćwiczeń rozciągających, ale także pewna wiedza na temat oddychania. Zaburzenie prawidłowego toru oddychania jest ściśle związane z chronicznym napięciem ciała. Zazwyczaj ludzie oddychają źle : chaotycznie, pospiesznie i płytko, z częstymi okresami bezdechu.

Sporo ludzi pali tytoń, **który jest zabójczy dla zdrowia**. Dziesięć wypalonych papierosów dziennie w ciągu dwóch lat wytwarza w organizmie palacza 2 kg toksycznej smoły. Po dziesięciu latach ilość tej smoły zwiększa się do 4 kg. Ten kto pali ponad 20 lat ma w swoim organizmie ponad 6 kg trujących składników, które organizm nie jest w stanie wydalić. Wszystkie choroby układu krążenia, układu pokarmowego, nowotwory palaczy, nabrzmiałe żyły u kobiet, bóle w nogach u mężczyzn i wiele innych dolegliwości, to zapłata za palenie tytoniu.

Ogromna też większość ludzi nie dba o zdrowie psychiczne, a mało kto naprawdę dba o zdrowie duchowe. Zaśmiecanie umysłu niepotrzebnymi informacjami przeciąża mózg, powoduje bezsenność, nerwice, a nawet wywołuje poważne zaburzenia psychiczne, brak równowagi emocjonalnej, czego rezultatem może stać się nawet choroba psychiczna. Niewłaściwe emocje

i negatywne myślenie prowadzą do zaburzeń psycho-fizycznych i w rezultacie do poważnych chorób cielesnych. Medycyna holistyczna posiada wystarczająco dużo przykładów powiązania różnych niewłaściwych emocji i uczuć z powstaniem różnych zaburzeń w organizmie człowieka. Np. gniew ma uszkadzający wpływ na wątrobę i pęcherzyk żółciowy. Z kolei skłonność do lęku jest objawem osłabienia funkcji nerek, zaś zbyt dużo doznawania lęku może osłabiać funkcje nerek. Jeżeli sytuacje z doznawaniem lęku będą chroniczne, dojdzie do uszkodzenia struktury narządu.

Gdyby ludzie doskonale stosowali się do rad i pouczeń biblijnych nie chorowali w ogóle, gdyż zdrowie zaczyna się od płaszczyzny duchowej człowieka. Zapewnia o tym sam Bóg - 2Moj.15:26 (por.: 2Kron.16:12). Dlatego tak ważne jest w życiu, by kierować się miłością, i by pielęgnować owoce świętego ducha Bożego (Gal. 5:22-23). Taki stan serca prowadzi do zdrowia duchowego, psychicznego i w rezultacie fizycznego. Pozytywne myślenie wywiera zbawienny wpływ na każdego człowieka i jego otoczenie - Filipan 4:8-9.

Na zakończenie niech sobie każdy przypomni co kiedyś napisał Jan Kochanowski wybitny polski poeta na temat zdrowia :

NA ZDROWIE
Ślachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
Widzi na jawie
I sam to powie,
Że nic nad zdrowie
Ani lepszego,
Ani droższego;
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,
Także wiek młody
I dar urody,
Mieśca wysokie,
Władze szerokie
Dobre są, ale -
Gdy zdrowie w cale.
Gdzie nie masz siły,
I świat niemiły.
Klinocie drogi,
Mój dom ubogi
Oddany tobie
Ulubuj sobie !